

Pohybová příprava – úkoly k zápisu do 1. třídy

1. Skákej snožmo na místě i z místa.
2. Stoupni si na 1 nohu jako čáp a napočítej do 10. To samé zopakuj i s druhou nohou.
3. Poskakuj na jedné noze a na druhé, na každé 10x.
4. Mírně se rozkroč, zavři oči, nekymácej se a napočítej do 10.
5. Zkoušej přeskakovat předměty položené na zemi.
6. Projdi se po čáře (nakreslené, po provázku, po čáře z dlaždic), 5 m bez ukročení stranou.
7. Zazpívej si s rodiči *Tluče bubeníček*, s bubínkem, dřívky nebo vařečkami pochoduj do rytmu a tluč do bubínku nebo dřívky o sebe.
8. Zkus si položit pravou ruku na levé koleno, levou ruku na pravé rameno apod.